

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Белгородской области

Управление образования администрации муниципального района
«Ровеньский район» Белгородской области

МБОУ "Верхнесеребрянская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО

МО учителей начального общего
образования

Руководитель МО



Колтакова В.Н.

Протокол №6

от "24" июня 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора




Злобина А.В.

от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Злобина С.Н.

Приказ №254-ОД

от "30" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4219180)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Гетманская Галина Ильинична

учитель физической культуры

с. Верхняя Серебрянка 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, мета предметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; мета предметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 96 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими

упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями при приобретении первоначального опыта деятельности на их основе:

— становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов

России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Мета предметные результаты

Мета предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Мета предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль-ныеработы	практическиеработы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	Что понимается под физической культурой	1	0	1	01.09.2022 05.09.2022	обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями; которым обучают школьников на уроках физической культуры; рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений; которые умеют выполнять;;	Беседа.	https://galhar.j imdofree.com
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	06.09.2022 08.09.2022	обсуждают предназначение режима дня; определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления; уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу; с помощью родителей; ;	Устный опрос	https://galhar.j imdofree.com
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0.5	0	0.5	12.09.2022 13.09.2022	знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня; знакомятся с понятием «личная гигиена»; обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения; устанавливают время их проведения в режиме дня; ;	Устный опрос	https://galhar.j imdofree.com
3.2	Осанка человека	0.5	0	0.5	01.11.2022 03.11.2022	знакомятся с понятием «осанка человека»; правильной и неправильной формой осанки; обсуждают её отличительные признаки;;	Устный опрос	https://galhar.j imdofree.com

3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	2	0	2	07.09.2022 08.09.2022	знакомятся с понятием «осанка человека»; правильной и неправильной формой осанки; обсуждают её отличительные признаки; обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений; её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности; приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания; кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки; правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки; контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук; туловища; спины живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма);	Устный опрос	https://galhar.j imdofree.com
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</i>	1	0	1	15.09.2022 16.09.2022	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры; требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях; во время прогулок на открытом воздухе;	Устный опрос	https://galhar.j imdofree.com
4.2	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</i>	1	0	1	12.09.2022 19.09.2022	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя; уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений; их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы; положения лёжа);	Устный опрос	https://galhar.j imdofree.com

4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	0	3	27.09.2022 30.09.2022	наблюдают и анализируют образец техники учителя; уточняют выполнение отдельных технических элементов;разучивают способы построения стоя на месте (шеренга; колонна по одному; две шеренги; колонна по одному и по два);разучивают повороты; стоя на месте (вправо;влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному сравномерной скоростью;	Устный опрос	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения стоя на месте(шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	6	1	5	01.10.2022 04.10.2022	уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг;гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку; перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки ввысоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);	Устный опрос	https://galhar.jimdofree.com

4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	10	2	8	05.10.2022 17.10.2022	наблюдают и анализируют образцы техники учителя; контролируют её выполнение другими учащимися; помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке; толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках;	Устный опрос	https://galhar.jimdofree.com
-----	--	----	---	---	--------------------------	--	--------------	---

4.6	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	18.10.2022 13.11.2022	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Устный опрос	https://galhar.j imdofree.com
4.7	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	11	1	10	14.11.2022 27.11.2022	наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом; уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом; контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом; уточняют отдельные её элементы; сравнивают с техникой ступающего шага; выделяют отличительные признаки; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж; контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;	Устный опрос	https://galhar.j imdofree.com
4.8	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Равномерное передвижение в ходьбе и беге	10	1	9	28.11.2022 14.12.2022	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);	Устный опрос	https://galhar.j imdofree.com

4.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	1	3	31.01.2023 02.02.2023	знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии; принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжок вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Устный опрос	https://galhar.jimdofree.com
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и высоту с прямого разбега	4	1	3	03.04.2023 06.04.2023	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега; анализируют основные его фазы (разбег; отталкивание; полёт; приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам; многоскоки; прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места; толчком двумя в полной координации;	Устный опрос	https://galhar.jimdofree.com
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	35	0	35	13.09.2022 24.09.2022 10.05.2023 25.05.2023	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр; обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры;	Устный опрос.	https://galhar.jimdofree.com

Итого по разделу		86						
Раздел 5. Прикладно -ориентированная физическая культура								
5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	8	3	5		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;;	Тестирование.	https://galhar.jimdofree.com
Итого по разделу		8						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	89				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Правила ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Обучение понятиям «основная стойка», «смирно», «вольно»; положения рук иног. Подвижная игра « Салки»	1	0	1	01.09	Устный опрос
2.	Т.п.- Что такое физическая культура? Построение в колонну и шеренгу. Прыжок в длину с места. Высокий старт.	1	0	1	07.09	Устный опрос
3.	Т.п.- Как появилась физическая культура. Совершенствование строевых упражнений. Подвижная игра «Салки» К. т.-наклон вперёд из седа.	1	1	0	08.09	Устный опрос; Тестирование
4.	Совершенствование строевых упражнений. К. т.-бег 30м. Эстафета «Смена сторон»	1	1	0		Устный опрос; Тестирование
5.	К. т.-прыжок в длину с места. Разучивание игры: «Класс, смирно!». Совершенствование основных положений рук иног.	1	1	0	12.09	Устный опрос; Тестирование
6.	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах, наклону вперёд из положения сидя. К. т. - прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10м	1	1	0	14.09	Устный опрос; Тестирование

7.	Совершенствование основных положений рук иног. К. т. - челночный бег 3x10м. Подтягивание. Игра «День и ночь»	1	1	0	15.09	Устный опрос; Тестирование
8.	Т.п. – исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр. Обучение правилам бега. Разучивание игры « Дедушка и петух»	1	0	1	21.09	Устный опрос
9.	К. т. – подтягивание. Метание малого мяча Разучивание игры « Бой петухов»	1	1	0	22.09	Тестирование
10.	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. Разучивание игр « К своим флажкам», « Охотник и зайцы»	1	0	1		Устный опрос
11.	Т.п.- влияние бега на состояние здоровья. Разучивание игры « Море волнуется раз», «Охотник и зайцы»	1	0	1	26.09	Устный опрос
12.	Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега Разучивание игры « Кошки-мышки», « Запрещённое движение»	1	0	1	28.09	Устный опрос
13.	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд. Закрепление игр « Кошки-мышки», « Запрещённое движение»	1	0	1	29.10	Устный опрос
14.	Прыжки в длину с места. Разучивание игры « У медведя во бору"», «К своему предмету»	1	0	1	05.10	Устный опрос
15.	Метание малого мяча."Передал-садись" Эстафеты с мячом.	1	0	1	06.09	Устный опрос
16.	Техника прыжков с места."Передал-садись" Эстафеты с мячом.	1	0	1		Устный опрос
17.	Повороты на месте." Охотники и утки" Эстафеты с мячом.	1	0	1	10.10	Устный опрос
18.	Подвижная игра «Флаг на башне». Эстафеты с мячом	1	0	1	12.10	Устный опрос
19.	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Разучивание комплекса ОРУ с мячом.	1	0	1	13.10	Устный опрос

20.	Правила выполнения упражнений с мячом. Стойка на носках, на одной ноге.	1	0	1	19.10	Устный опрос
21.	Повороты налево и направо. Перекаты в группировке Игра «Мяч капитану»	1	0	1	20.10	Устный опрос
22.	Перекаты в сторону, вперёд прогнувшись. Ходьба на месте.	1	0	1		Устный опрос
23.	Т.п. – осанка. Группировка перед кувырком вперёд.	1	0	1	02.11	Устный опрос
24.	Подтягивание лёжа на животе по скамейке	1	0	1	03.11	Устный опрос
25.	Лазанье по скамейке. Ходьба на месте.	1	0	1	09.11	Устный опрос
26.	Лазанье по наклонной скамейке. Повороты на месте	1	0	1	10.11	Устный опрос
27.	Лазанье в упоре стоя на коленках. Ходьба на месте и повороты.	1	0	1	11.11	Устный опрос
28.	Кувырки вперёд из упора присев.	1	0	1	16.11	Устный опрос
29.	Команда «Шагом марш!»	1	0	1	17.11	Устный опрос
30.	Кувырки вперёд.	1	0	1	18.11	Устный опрос
31.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев. Команда «Класс, стой!»	1	0	1	23.11	Устный опрос
32.	Кувырок вперёд из упора присев.	1	0	1	24.11	Устный опрос
33.	Ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке.	1	0	1	25.11	Устный опрос
34.	Стойка на лопатках. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1	0	1	30.11	Устный опрос
35.	Т.п. - Названия гимнастических снарядов.	1	0	1	01.12	Устный опрос
36.	Стойка на лопатках с перекатом вперёд в упор присев.	1	0	1	02.12	Устный опрос

37.	Т.п. - Названия элементов. Повторение стойки на лопатках.	1	0	1		Устный опрос
38.	Совершенствование стойки на лопатках. Обучение сгибанию и разгибанию рук в упоре от пола.	1	0	1		Устный опрос
39.	Кувырок вперёд, перекат в стойку на лопатках, перекат в упор присев	1	0	1		Устный опрос
40.	Т.п. - Сердце и кровеносные сосуды. Совершенствование техники акробатического упражнения.	1	0	1		Устный опрос
41.	Прыжки на скакалке. Поднимание туловища	1	0	1		Устный опрос
42.	Прыжки на скакалке. Поднимания туловища	1	0	1		Устный опрос
43.	Инструктаж ТБ по во время занятий. Т.п. - ознакомление с двигательным режимом.	1	0	1		Устный опрос
44.	Ловля мяча на месте. Игра «Передача мяча в колоннах»	1	0	1		Устный опрос
45.	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1	0	1		Устный опрос
46.	Игра « Передача мяча в колоннах»	1	0	1		Устный опрос
47.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты. Игра «Мяч соседу»	1	0	1		Устный опрос
48.	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Передал – садись»	1	0	1		Устный опрос
49.	Ведение мяча на месте. Игра «Гонка мячей по кругу»	1	0	1		Устный опрос
50.	Броски мяча в кольцо. Игра « Передача мяча в колоннах»	1	0	1		Устный опрос
51.	Ведение мяча в движении. Игра «Третий лишний»	1	0	1		Устный опрос
52.	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Третий лишний»	1	0	1		Устный опрос
53.	Ведение мяча правой (левой) рукой по прямой, по кругу.	1	0	1		Устный опрос
54.	Ведение мяча правой (левой) рукой «змейкой»	1	0	1		Устный опрос

55.	Броски мяча в кольцо.	1	0	1		Устный опрос
56.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Правила переноски и одевание лыж.	1	0	1		Устный опрос
57.	Техника ступающего и скользящего шага на лыжах без палок.	1	0	1		Устный опрос
58.	Техника поворота переступанием на лыжах без палок.	1	0	1		Устный опрос
59.	Т.п. - Органы чувств. Повороты переступанием на лыжах без палок	1	0	1		Устный опрос
60.	Техника подъёма «ёлочкой», «лесенкой».	1	0	1		Устный опрос
61.	Т.п. - Олимпийские зимние виды соревнований. Техника спусков с пологой горки.	1	0	1		Устный опрос
62.	Линейные эстафеты.	1	0	1		Устный опрос
63.	Инструктаж по ТБ на уроках плавания. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения	1	0	1		Устный опрос
64.	Влияние плавания на состояние здоровья.	1	0	1		Устный опрос
65.	Правила гигиены в плавательном бассейне	1	0	1		Устный опрос
66.	Подготовительные упражнения перед входом в воду	1	0	1		Устный опрос
67.	Правила ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Обучение стойке игрока.	1	0	1		Устный опрос
68.	Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх»	1	0	1		Устный опрос
69.	Правила игры «Пионербол» Переходы. Приём низкого мяча.	1	0	1		Устный опрос
70.	Приём высокого мяча.	1	0	1		Устный опрос
71.	Броски и ловлю мяча в парах.	1	0	1		Устный опрос

72.	Броски и ловлю мяча от стены. Подвижная игра «Волки во рву».	1	0	1		Устный опрос
73.	Техника бросков и ловля мяча через сетку.	1	0	1		Устный опрос
74.	Подвижная игра «Попади в мяч».	1	0	1		Устный опрос
75.	Поднимание туловища – 30 сек.	1	0	1		Устный опрос
76.	Бросок мяча 1кг.	1	0	1		Устный опрос
77.	Броски и ловля мяча над собой. Подвижная игра «День и ночь»	1	0	1		Устный опрос
78.	Броски и ловля мяча в стену. Подвижная игра «Хвостики»	1	0	1		Устный опрос
79.	Передача мяча через сетку.	1	0	1		Устный опрос
80.	Подачи. Игра «Три касания». Пионербол.	1	0	1		Устный опрос
81.	Броски мяча в цель Игра «Снайперы»	1	0	1		Устный опрос
82.	Броски мяча через сетку в цель.	1	0	1		Устный опрос
83.	Игра по упрощённым правилам с заданиями.	1	0	1		Устный опрос
84.	Соревнование по подвижной игре «Пионербол»	1	0	1		Устный опрос
85.	Техника выполнения высокого старта на месте.	1	0	1		Устный опрос
86.	<u>Итоговый контроль</u> Высокий старта в беге на 30м	1	1	0		Устный опрос
87.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Устный опрос
88.	К. т. – бег на 30м. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Игра «Вороны воробьи». Эстафеты.	1	1	0		Тестирование
89.	К. т. – челночный бег 3x10м. Прыжок в длину с места	1	1	0		Тестирование

90.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	0	1		Устный опрос
91.	Т.п. - Закаливание Прыжок в длину с места. Игра " Запрещённое движение".	1	0	1		Устный опрос
92.	К. т. – прыжок в длину с места. Игра " Запрещённое движение".	1	1	0		Тестирование
93.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	1	0	1		Устный опрос
94.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий).	1	0	1		Устный опрос
95.	Смешанное передвижение.	1	0	1		Устный опрос
96.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	1	0	1		Устный опрос
97.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	1	0	1		Устный опрос
98.	Бег на 500м в равномерном темпе.	1	0	1		Устный опрос
99.	Повторение беговых упражнений	1	0	1		Устный опрос
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	89		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
2. Твой олимпийский учебник: учеб. Пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России.- 23-е изд., перераб. и доп. – М.:Советский спорт 2011.- 152 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы: метод. пособие/ Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2010. – 143 с.
2. Основы теории физической культуры/ Ф.И.Собянин, А.И.Замогильнов. - БелГУ, 2008

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

<http://rusolymp.ru/>

<http://www.sportgymrus.ru/>

<http://www.ruslapta.ru/>

<http://www.basket.ru/>

<http://www.rfs.ru/>

<http://www.shkola-press.ru>

<http://www.fizkulturavshkole.ru>